

ANTES DE QUE USTED SE EMBARACE . . .

Hay muchas cosas en las cuales usted necesita pensar. ¿Qué necesita saber y hacer para planificar su embarazo y maternidad?

Puede encontrar información útil en:

- Servicios de planificación familiar
- Libros sobre el período anterior al embarazo en su biblioteca, librería o clínica local
- Clases de ejercicios
- Programas para dejar de fumar
- Programas de alimentación y nutrición
- Centros de asesoramiento y de salud mental
- Líderes religiosos
- Asesores y enfermeras escolares
- Programas de tratamiento para suspender el uso de alcohol/drogas
- Planes de seguro médico
- Servicios sociales
- Departamento de salud local
- Médicos, enfermeras, clínicas, hospitales u otros proveedores de atención médica.

Para pedir más información,
llame al teléfono:

1-800-322-2588

Línea telefónica directa para
“Madres saludables, bebés saludables”

O póngase en contacto con su departamento
local de salubridad.



DOH Pub 930-102 4/2001 Spanish

Funded in part by U.S. Department of Health and Human Services grant #10 H 900029 02-0. Adapted with permission from a pamphlet developed by the State Family Planning Administrators through a grant to the Center for Health Training, Seattle, from the Office of Population Affairs, DHHS.

ANTES

DE QUE USTED SE EMBARACE



PLANIFICACION ES LA CLAVE

EL MEJOR COMIENZO

Para su bebé empieza ahora, antes de que usted se embarace.

Hay muchas cosas que usted y su compañero pueden hacer para dar a su bebé el mejor comienzo posible.

¿SABIA USTED QUE...?

Todos los órganos importantes de su bebé se forman en una etapa muy temprana del embarazo. Los defectos congénitos pueden aparecer antes de que se interrumpa la menstruación de la mujer y de que ella sepa que está embarazada.

Usted puede reducir el riesgo de la formación de defectos congénitos y de problemas del embarazo al tomar buenas decisiones con respecto a su salud antes y durante su embarazo.

EL MOMENTO

ES IMPORTANTE DECIDIR CUANDO EMBARAZARSE.

Planificación familiar. La planificación de su futuro es importante. La planificación familiar le permite decidir si usted desea un hijo, **cuándo** lo desea, y le ayuda a tener un bebé saludable. Si usted es sexualmente activa, es importante que utilice un método anticonceptivo hasta que esté lista para tener un hijo y, no se olvide seguir usándolo después de que nazca su bebé. Por su propia salud y por la salud de su bebé es recomendable que la diferencia de tiempo entre sus embarazos sea de aproximadamente dos años.

Edad. Es más probable que las mujeres menores de 18 años y mayores de 34 años tengan problemas con su embarazo o que tengan bebés que nacen muy pequeños o demasiado pronto para ser saludables.

Antes de que interrumpa el uso del método anticonceptivo. Sometase a un examen médico y que la asesoren. Haga ésto al menos tres meses antes de la fecha en que desea quedar embarazada. Pregunte acerca del uso de vitaminas y de ácido fólico.



LOS HABITOS

SUS HABITOS PUEDEN AFECTAR SU EMBARAZO.

Alimentación. La ingestión regular de alimentos saludables es importante para usted y para su bebé. Ponerse a dieta puede ser dañino. Use menos cafeína.

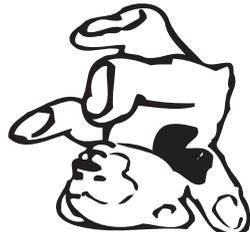
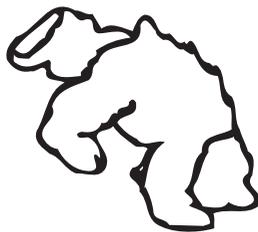
Ejercicio. El ejercicio regular le ayudará a sentirse mejor y a acondicionar su cuerpo para el embarazo.

Fumar. El fumar o estar alrededor de personas que fuman puede ocasionar que su bebé nazca muy pequeño o demasiado pronto para ser saludable. El fumar marihuana también puede causar problemas.

Drogas y medicinas. El uso de drogas ilegales, o aun el uso de algunas medicinas prescritas o sin prescripción puede causar aborto, daño cerebral, adicción, o hasta la muerte de su bebé.

Alcohol. El consumo de bebidas alcohólicas, tales como cerveza, vino, bebidas refrescantes con contenido alcohólico y licor, puede causar defectos congénitos, retraso mental y hasta la muerte de su bebé.

Otros riesgos. El trabajar con ciertos metales y químicos tales como plomo, pintura, limpiadores de hornos, insecticidas, gasolina y gases de escape puede causar problemas en el embarazo y pueden dañar a su bebé. Otros riesgos incluyen la ingestión de carne cruda, el manejo de arena para gatos sucia, o estar cerca de animales o personas con ciertas enfermedades.



LA SALUD

ANTES DE QUE SE EMBARACE, CONVERSE CON SU MEDICO O ENFERMERA ACERCA DE:

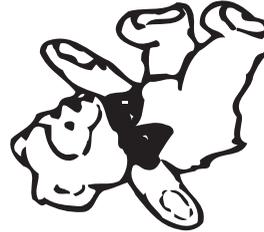
Su condición médica. Los problemas deben recibir tratamiento antes del embarazo. Esto incluye condiciones tales como diabetes, epilepsia, hipertensión, trastornos cardíacos y del riñón, infecciones, hepatitis o anemia.

Inmunizaciones. Asegúrese de estar al día en sus vacunas. Estas pueden prevenir algunas enfermedades como el sarampión (rubéola) que causan defectos congénitos.

Salud familiar. ¿Hay alguien en su familia que tiene una enfermedad hereditaria, defecto congénito o retraso mental? Algunas enfermedades y problemas congénitos pueden ser hereditarios. Exámenes genéticos pudieran evitar problemas hereditarios.

ESTs/Enfermedades Sexualmente Transmitidas (Venereas). Usted o su compañero pueden tener una enfermedad sexualmente transmitida (EST) y no saberlo. Todas las ESTs como el herpes, clamidiosis, sífilis y el SIDA, pueden causar problemas serios.

Salud emocional. Consiga ayuda si está expuesta a la violencia o al abuso, si está sujeta a niveles altos de tensión o si no tiene apoyo suficiente. El embarazo puede causar problemas económicos e interferir con la escuela o el trabajo.



DESPUES DE LA PLANIFICACION . . .

El embarazo. La mujer promedio puede quedar embarazada durante un período de tiempo muy corto, aproximadamente dos semanas antes de su próxima menstruación. Las mujeres con menstruaciones irregulares pueden quedar embarazadas en diferentes tiempos de su ciclo menstrual. Consulte con su médico o proveedor de atención médica acerca del momento más probable en el que usted puede quedar embarazada.

Hágase una prueba de embarazo si piensa que está embarazada, o si su menstruación se interrumpe. Las primeras señales comunes del embarazo incluyen dolor o aumento del tamaño de los senos, urinación más frecuente, náusea y cansancio.

Cuidado prenatal. Es importante que se le proporcione cuidado tan pronto como sea posible, y después regularmente durante el transcurso de todo su embarazo.

Acido fólico y vitaminas. Prepárese con anticipación. Hagalo por la salud de su futuro bebé. Las mujeres entre la edad de 10 a 50 años, que pueden quedar embarazadas, deben tomar 400 mg diarios de la vitamina ácido fólico por medio de una dieta saludable y una vitamina esto puede reducir el riesgo de ciertos defectos de nacimiento serios.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team